|  |  |
| --- | --- |
| **Способ первый—простой до неприличия**  Думаю, о нём все знают: нужно медленно **посчитать про себя** до 10 (или до 100, или до другого числа, не суть важно). Это на самом деле хороший метод, но есть и другие, не менее действенные.  **Способ второй—для честных родителей**  Постарайтесь **вспомнить себя в этом же примерно возрасте и в похожей ситуации** *(что вам хотелось, чего вы терпеть не могли, на что обижались, чему радовались, чего боялись и т.д.)*. Так будет легче понять, что движет ребёнком, и поможет удержаться от замечаний, криков и тому подобных реакций. Ну, скажем, малыш залез в лужу и промочил ноги. А вы, когда вам было столько же, разве никогда не ходили по лужам? Помните, как хотелось проверить, какой они глубины, пусть даже ценой мокрых ботинок? А насколько было интересно наблюдать, как ломается тонкий ледок под сапожками, и из-под него выступает вода? Так почему же вы своего сына или дочь хотите лишить таких открытий и воспоминаний?  **Способ третий—аналитический**  Задать себе **вопросы:** «А так ли уж важно и принципиально то, что меня рассердило? Что будет, если я просто не обращу на это внимание? Грозит ли это чем-то непоправимым, страшным или жутко неприятным?» Если на них возможно ответить «нет», то какой смысл тогда сердиться? Например, ребёнок порвал одежду. | Разве её нельзя зашить, или купить другую, или это – единственные вещи у вашего малыша? (Я не говорю о том, что за это нужно похвалить. Я – о том, что эту «трагедию» можно пережить спокойно, не впадая в истерику.)  **Способ четвёртый—для умных мам и пап**  Посмотреть на малыша как на малыша, а не на маленького взрослого, и сопоставить свои требования к нему и его реальные возможности соответствовать им. То есть тут нужно подумать: а в его ли силах сделать то, что вы от него ожидаете (или даже требуете)? Ну, не могут дети-дошкольники просто спокойно и молча стоять, ожидая автобус или своей очереди в магазине или поликлинике - за редким исключением, конечно; не могут играть, когда все игрушки стоят на полках; не могут не плакать, когда им больно или обидно. Не потому, что они вредные и непослушные, а потому, что они – дети. Разве за это сердятся? Нужно просто найти верный подход.  **Способ пятый—рефлексивный**  Проанализировать ситуацию и найти настоящую причину своего гнева и раздражения на ребёнка. То есть постараться понять, на что конкретно вы злитесь. Например, дочь никак не может понять задачу, решение которой вы пытаетесь ей растолковать. Что именно у вас в этом случае вызывает недовольство: то, что она – такая вредная, и нарочно не понимает ваших объяснений; или то, что вам не удаётся подобрать подходящие слова и фразы, и  придётся думать ещё; или то, что она плохо |

Каждую минуту, когда вы злитесь на кого-то, вы теряете 60 секунд счастья, которые вы

никогда не вернете.

Все мы, родители, конечно же, любим своих детей любыми – тихими и шумными, сообразительными и не очень, послушными и своевольными. Но всё же мы – обычные люди, и нервы у нас вовсе не железные, и настроение бывает разным, поэтому время от времени случается так, что ребёнок нас раздражает, и, хоть это – вполне естественно, но вопрос «**как перестать злиться на ребёнка**» у нас периодически возникает. Потому что в гневе мы часто ведём себя, мягко говоря, не очень красиво (как будто «озверин» приняли), и после очередной вспышки мучаемся от стыда и чувства вины за своё поведение по отношению к ребёнку.

Хотя конфликты между детьми и родителями – это нормально, и бывают во всех семьях, надо признаться, сердимся мы иногда на детей напрасно, и они в этом не виноваты. Я имею в виду, что не ребёнок специально, нарочно нас злит, а это мы злимся на него. А поскольку сами раздражаемся, гневаемся, значит, дело в нас, и, следовательно, нам что-то нужно делать не с детьми, а с самими собой, чтобы мы могли сохранять спокойствие (как своё, так и наших малышей). Логично?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| усвоила предыдущий материал? Или, может, у вас день с самого утра не задался, и эта несчастная задача просто стала последней каплей? И какая доля ответственности за все эти варианты лежит на дочери, а какая – на вас? (Даже если она что-то недоучила раньше, то ведь проверить это было вашей задачей). Чаще всего получается, что по большей части в том, что мы сердимся, виноваты всё же мы. И гневаться на ребёнка просто нечестно.  Способ шестой—рефрейминг называется  Попробуйте взглянуть на то, что вас разозлило, с противоположной (положительной) стороны. И не только взглянуть, но и назвать это другим словом. Пример: если малыш упрямится, то он не упрямый, а *упорный, настойчивый*, что поможет ему в жизни многого добиться (а это уже повод для одобрения, а не для злости, правда?). Если он всюду суёт свой нос, значит, он *любознательный* (тоже плюс!). Если моя дочь – болтушка и у неё «рот не закрывается», следовательно, она *не скрытная и я всегда знаю, что у неё на уме*.  Я рассказала вам о тех способах справиться с гневом и раздражением на ребёнка, которыми пользуюсь сама, и которые мне  помогают. Пусть они и вам тоже помогут! | **Живой**  **Голос**  **Поддержки**  Если вы переживаете кризис, затруднения в личной жизни и ищите выход.  Если у вас возникли проблемы в семье.  Или вы просто ищете помощи и поддержки…  Вам помогут наметить необходимые шаги для решения жизненной ситуации.  Здесь Вас услышат, постараются понять и помочь.  ***Наш график работы:***  *-понедельник*  *- вторник*  *-среда с 9.00 до 17.00*  *-четверг*  *-пятница*  Тел. 32-24-91 доб. 213 (педагоги-психологи Миронова Е.М., Коровкин П.П. | Муниципальное Бюджетное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  «Средняя общеобразовательная школа №8»  **Памятка для родителей и педагогов**  Christian  Как перестать злиться  на ребёнка?  г. Ханты-Мансийск, 2023г. |